

Massa

Cozinha italiana
e saúde



O que diz a ciência

Massa

A massa representa um dos alimentos simbólicos da cozinha italiana e um dos elementos que melhor expressam seus princípios nutricionais.

Difundida em inúmeras variantes regionais, é muito mais do que uma fonte de carboidratos: constitui a base de uma infinidade de preparações que valorizam diferentes ingredientes e promovem a confecção de refeições equilibradas, variadas e coerentes com os princípios da Dieta Mediterrânea.

Versatilidade e combinações

ver → «Com o que combinar?»

Um dos principais pontos fortes da massa é sua extraordinária versatilidade. A tradição gastronômica italiana passou a associar a massa a hortaliças, leguminosas, peixes, ervas aromáticas, azeite de oliva extravirgem e, mais ocasionalmente, a carnes e queijos, dando origem a preparações que combinam alimentos pertencentes a diferentes grupos.

Pratos como massa com feijão, massa com grão-de-bico, macarrão ao molho de tomate, massa com sardinhas, orecchiette com brócolis rabe, além de inúmeras receitas regionais à base de hortaliças, demonstram como a massa representa o ponto de encontro entre os elementos distintivos da cozinha italiana, contribuindo para a confecção de refeições nutricionalmente completas.

Nutrição

ver → «O que contém?»

A massa fornece predominantemente carboidratos complexos, que representam a principal fonte de energia recomendada no

âmbito de uma dieta equilibrada, tanto para a população em geral quanto para grupos específicos, entre os quais os esportistas. Uma de suas características peculiares é o índice glicêmico geralmente médio-baixo, inferior ao de muitos outros alimentos ricos em amido, graças também à particular estrutura da massa, que torna o amido menos rapidamente acessível às enzimas digestivas.

Além do aporte de carboidratos, a massa também contribui para a ingestão de uma parcela de proteínas vegetais, e seu valor na cozinha italiana não pode ser interpretado isoladamente, mas no contexto das preparações nas quais está inserida.

A associação com leguminosas melhora a qualidade proteica global da refeição, a associação com hortaliças aumenta o aporte de fibras, vitaminas e compostos bioativos, enquanto o uso do azeite extravirgem contribui para enriquecer o perfil nutricional e favorecer a biodisponibilidade dos diferentes compostos lipossolúveis.

Acessibilidade e territórios

ver → «Benefícios»

A massa também representa um alimento economicamente acessível, característica que favoreceu sua ampla difusão entre todas as classes sociais e que ainda hoje contribui para tornar possível uma alimentação equilibrada mesmo em condições de recursos econômicos limitados.

A riqueza da cozinha italiana também se reflete na extraordinária variedade de formatos e preparações que caracterizam a massa. Das massas frescas do norte da Itália às massas secas do Sul, passando pelas inúmeras especialidades regionais, cada território desenvolveu receitas ligadas às produções locais, às tradições agrícolas e à disponibilidade sazonal.

Essa biodiversidade gastronômica demonstra a capacidade da cozinha italiana de se adaptar aos diferentes contextos territoriais, valorizando os recursos locais

sem renunciar aos princípios de equilíbrio que a caracterizam. Incluída em uma dieta variada, rica em alimentos de origem vegetal e consumida nas porções recomendadas, a massa continua a representar um dos alimentos que melhor expressam a capacidade da cozinha italiana de conciliar simplicidade, acessibilidade, tradição e qualidade nutricional.

O que diz a ciência

ver → «Engorda?»

A crença de que o consumo de massa inevitavelmente favorece o ganho de peso não encontra confirmação nas evidências científicas atuais.

O peso corporal depende do equilíbrio global entre a energia ingerida e a energia gasta e da qualidade geral da dieta, mais do que do consumo de um único alimento.

No contexto de uma alimentação equilibrada e inspirada nos princípios da Dieta Mediterrânea, a massa representa uma das principais fontes de carboidratos complexos e pode contribuir para a qualidade nutricional da dieta, sobretudo quando associada a leguminosas, hortaliças, azeite extravirgem ou outras preparações tradicionais da cozinha italiana.

Os estudos epidemiológicos disponíveis mostram, de modo geral, que o consumo habitual de massa, como parte de um padrão alimentar equilibrado, não está associado a um aumento do risco de sobrepeso ou obesidade.

No entanto, naturalmente, as associações observadas podem variar em função das quantidades consumidas, dos modos de preparo, dos condimentos utilizados e do contexto alimentar global.



Bibliografia

1

Chiavaroli L, Kendall CWC, Braunstein CR, Blanco Mejia S, Leiter LA, Jenkins DJA, Sievenpiper JL. Effect of pasta in the context of low-glycaemic index dietary patterns on body weight and markers of adiposity: a systematic review and meta analysis of randomised controlled trials in adults. *BMJ Open*. 2018;8(3):e019438.

2

Perna S, Doria C, Trezza A, Tucci M, Martini D, Del Bo' C, Bianchi E, Borrelli M, Vinelli V, Leone A, Mambrini S, Bertoli S, Cè E, Battezzati A, Porrini M, Esposito F, Riso P. Effect of acute meal and long-term intake of a Mediterranean Diet providing different amounts of carbohydrates on physical performance and biomarkers in non-professional strength athletes. *Int J Food Sci Nutr*. 2024;75(6):609-621. doi: 10.1080/09637486.2024.2379823.

3

Pounis G, Di Castelnuovo A, Costanzo S, Persichillo M, Bonaccio M, Bonanni A, Cerletti C, Donati MB, de Gaetano G, Iacoviello L. Association of pasta consumption with body mass index and waist-to-hip ratio: results from Moli-sani and INHES studies. *Nutr Diabetes*. 2016;6(7):e218.

4

Rosi A, Tesan M, Cremonini A, Biasini B, Bicchieri L, Cossu M, Brighenti F, Dall'Aglio E, Scazzina F. Body weight of individuals with obesity decreases after a 6-month high pasta or low pasta Mediterranean diet weight-loss intervention. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*. 2020;30(6):984-995. doi: 10.1016/j.numecd.2020.02.013.

5

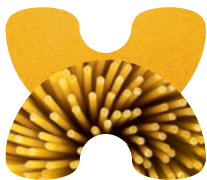
Vanhatalo S, Dall'Asta M, Cossu M, Chiavaroli L, Francinelli V, Di Pede G, Dodi R, Närviäinen J, Antonini M, Goldoni M, Holopainen-Mantila U, Dei Cas A, Bonadonna R, Brighenti F, Poutanen K, Scazzina F. Pasta structure affects mastication, bolus properties, and postprandial glucose and insulin metabolism in healthy adults. *J Nutr*. 2022;152(4):994-1005. doi: 10.1093/jn/nxab361.



O texto integral do *Vade-mécum* sobre a cozinha italiana está online. Escaneie código.

O que contém?

A massa contém sobretudo carboidratos, na forma de amido que, graças à estrutura compacta da massa, é digerido gradualmente. Possui também uma boa quantidade de proteínas vegetais.



Carboidratos complexos

A principal fonte de energia



Proteínas vegetais

Uma parcela de proteínas vegetais.



Índice glicêmico médio-baixo

A estrutura compacta retarda a digestão do amido.

Comparação massa e pão

*Mesma sêmola, mesma quantidade de carboidratos (50g).



30 adultos saudáveis. Uma massa compacta exige mais mastigação e libera o amido mais lentamente: a resposta glicêmica é menor. Fonte ⁵

Benefícios

No contexto de uma dieta variada, rica em alimentos vegetais, nas porções recomendadas.



Energia para prática de esporte

Com 5 ou mais porções de massa por semana, mantêm-se a força e o desempenho (estudo realizado com 13 atletas amadores). Fonte ²



Refeições completas

Combina no mesmo prato alimentos de diferentes grupos.



Acessível

Econômica, permite uma alimentação equilibrada mesmo com recursos limitados.

Com o que combinar?

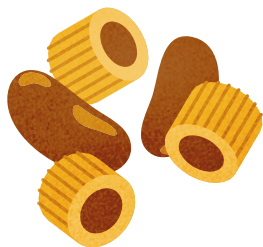
Combinações tradicionais

Na tradição

Com hortaliças, leguminosas, peixe, ervas e azeite extravirgem.
Mais raramente, carne e queijo.

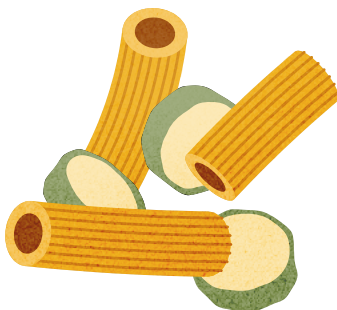
Exemplos pratos

Massa com feijão
Massa com grão-de-bico
Macarrão ao molho de tomate
Massa com sardinhas
Orecchiette com brócolis rabe



Massa + Leguminosas

Melhora a qualidade proteica da refeição.



Massa + Hortaliças

Mais fibra, vitaminas e compostos bioativos.



Massa + Queijo + Azeite extravirgem

Favorece a absorção dos compostos lipossolúveis.

Engorda?

O que diz a ciência

Não, se incluída em uma dieta equilibrada.

-0,63 kg

Em cerca 12 semanas

Dietas de baixo índice glicêmico com massa: -0,63 kg em 12 semanas vs. dietas de índice mais alto. Fonte ❶

-10%

6 meses de dieta hipocalórica

Em 49 pessoas com obesidade: peso -10% com massa ≥ 5 vezes por semana e -7% com ≤ 3 . Diferença não significativa. Fonte ❷

IMC ↓

Menor em quem come mais massa

Em relação ao peso corporal, o consumo de massa está associado a Índice de Massa Corporal (IMC) mais baixo. Fonte ❸

O peso depende do equilíbrio entre energia ingerida e energia gasta e da qualidade geral da dieta.

Contam:

Quantidade — Preparo — Condimentos —
Qualidade global da dieta



Ministero degli Affari Esteri
e della Cooperazione Internazionale

onfoods

Edição organizada pelo Ministério dos Negócios
Estrangeiros e da Cooperação Internacional,
com a colaboração científica da Fundação OnFoods.
Projeto gráfico: Dinamo